

✦ Fiche 7 – Guide de musculation naturelle sans matériel pour accroître la force sexuelle

🎯 Objectifs de la fiche

- **Développer la masse musculaire naturellement** (sans salle, sans charges lourdes).
- **Renforcer les muscles clés liés à la performance sexuelle** : fessiers, hanches, abdos, dos, cuisses.
- **Améliorer la force fonctionnelle** → meilleure endurance, puissance dans les mouvements, stabilité pelvienne.
- **Stimuler la testostérone** via des exercices polyarticulaires et explosifs.

⚠ **Précaution** : Avant de commencer, échauffez-vous (5–10 min) avec rotations articulaires, squats légers, pompes murales. Si douleurs ou blessures, adaptez ou consultez un professionnel.

💡 Pourquoi la musculation naturelle favorise la virilité ?

- ✓ **Boost hormonal** : effort intense + gros muscles sollicités = hausse de testostérone.
- ✓ **Stabilité pelvienne** = contrôle éjaculatoire + érections solides.
- ✓ **Circulation sanguine** améliorée dans le bassin = meilleure rigidité.
- ✓ **Force globale** = plus d'endurance et de puissance dans les rapports.

🔑 Principes clés

- **Progression** : augmente d'abord les répétitions, ensuite les séries, puis ajoute des variantes difficiles.
- **Forme parfaite > vitesse** : mouvement lent et contrôlé = muscles vraiment sollicités.
- **Gainage permanent** : serre légèrement abdos et fessiers à chaque exercice.
- **Récupération** : 1 jour/semaine repos actif (marche, étirements).

1) Squat au poids du corps (classique)

Zones sollicitées : quadriceps, fessiers, ischios, tronc (gainage).

Bénéfices : gros mouvement polyarticulaire → dépense élevée, meilleure circulation pelvienne et base hormonale.

Mise en place (pieds–mains–regard)

- Pieds **largeur épaules**, pointes **ouvertes de 10–15°**.
- Bras tendus devant ou mains jointes au niveau de la poitrine.
- Regard **droit devant**, poitrine ouverte (épaules loin des oreilles).

Mouvement (étapes très simples)

1. Pousse les **fesses en arrière** comme pour t'asseoir.
2. Plie les genoux **dans l'axe des orteils** (ils ne rentrent pas vers l'intérieur).
3. Descends jusqu'à cuisses **parallèles au sol** (ou ta limite sans douleur).
4. Garde les **talons au sol**.
5. **Souffle** et pousse le sol pour revenir debout, **contracte les fessiers**.

Respiration & rythme : inspire en descendant (2 s), marque 1 s de contrôle en bas, souffle en montant (1 s).

Séries/Réps (RPE 6–8/10) : Débutant 3×10–12 | Intermédiaire 3×15–20 | Avancé 4×15–20.

Erreurs fréquentes : talons qui décollent, genoux qui rentrent, dos arrondi.

Régressions : squats à **amplitude partielle** ; s'asseoir/toucher une chaise puis remonter.

Progressions : **pause 2–3 s** en bas ; **tempo lent** (3 s descente) ; **squat sur une jambe assisté** (tenir un dossier de chaise).

Variante puissance : **petit saut** en sortie (atterris souple).

2) Squat sumo (pieds larges)

Zones : adducteurs (intérieur cuisses), fessiers, quadriceps.

Bénéfices : élargit la mobilité des hanches, très bon pour la **circulation pelvienne**.

Mise en place

- Pieds **plus larges que les épaules**, pointes **30–45°** vers l'extérieur.
- Mains jointes devant la poitrine pour l'équilibre.
- Tronc droit, bassin neutre.

Mouvement

1. **Fesses en arrière** puis descends verticalement.
2. **Genoux suivent** la direction des pointes (ne les laisse pas s'effondrer).
3. Descends à confort, **garde le buste fier**.
4. Remonte en **poussant dans les talons**, serre les fessiers.

Respiration : inspire descente, souffle montée.

Séries/Réps : 3×10–15 (débutant), 3×15–20 (intermédiaire/avancé).

Erreurs : dos rond, poids sur l'avant-pied, genoux vers l'intérieur.

Régressions : amplitude réduite ; s'aider d'un appui léger (dossier de chaise).

Progressions : **pulsations** (3 petits rebonds en bas) ; **pause 2–3 s** en bas ; **squat sumo une jambe assisté**.

Variante puissance : squat sumo **sauté** (faible amplitude, atterrissage silencieux).

3) Fente avant alternée

Zones : quadriceps, fessiers, mollets ; équilibre bassin.

Bénéfices : renforce jambe par jambe, stabilise le **bassin** (transfert de force).

Mise en place

- Pieds largeur hanches, buste droit, mains sur hanches ou devant.
- Regarde devant toi.

Mouvement

1. Fais un **grand pas en avant**, pose le talon **plein pied**.
2. Descends jusqu'à environ **90° au genou avant**, le buste reste droit.
3. Le genou arrière **se plie vers le sol** sans le poser.
4. **Pousse fort le talon avant** pour revenir ; change de jambe.

Respiration : inspire en descendant, souffle fort pour remonter.

Séries/Réps : 3×8–10/jambe (débutant) → 3×12–15/jambe (intermédiaire).

Erreurs : petit pas (genou dépasse trop), buste qui s'effondre, pied avant instable.

Régressions : **fente statique** (pieds fixés, on monte/descend) ; appui léger à une table.

Progressions : **fente marchée** (enchaîne en avançant) ; **pause 2 s** en bas ; **tempo 3 s** descente.

Variante puissance : **fente sautée** (si genoux OK), alternée, petites amplitudes.

4) Fente arrière (plus douce pour le genou)

Zones : fessiers, quadriceps, stabilité.

Bénéfices : charge articulaire souvent mieux tolérée que la fente avant.

Mise en place

- Pieds largeur hanches, mains sur hanches.
- Tronc droit, regard à l'horizon.

Mouvement

1. **Recule** une jambe et pose l'avant-pied.
2. Descends verticalement : **genou avant au-dessus du talon**, buste droit.
3. **Pousse le talon avant** pour revenir.
4. Alterne jambe droite/gauche.

Respiration : inspire en bas, souffle en poussant.

Séries/Réps : 3×10–12/jambe.

Erreurs : genou avant qui part vers l'intérieur, appui sur l'avant-pied.

Régressions : fente arrière **avec appui** (mur/chaise) ; amplitude réduite.

Progressions : **fente arrière avec pause** au point bas ; **fente croisée** (jambe arrière qui croise légèrement).

Variante puissance : **pas de patineur** (skater lunges) dynamiques latérales contrôlées.

5) Pont fessier au sol (Glute Bridge)

Zones : fessiers (priorité), ischios, lombaires, plancher pelvien en synergie.

Bénéfices : meilleure **extension de hanche** → stabilité pelvienne, support érectile.

Mise en place

- Allongé sur le dos, genoux fléchis **pieds sous les genoux** (environ largeur hanches).
- Bras au sol, paumes vers le bas.
- Tête neutre (regard vers le plafond).

Mouvement

1. **Rentre légèrement le ventre** (ceinture naturelle).
2. **Pousse les talons** et monte le bassin jusqu'à aligner **épaules–bassin–genoux**.
3. En haut : **serre les fessiers 2 s**.
4. Redescends **lentement** sans t'affaïsser.

Respiration : inspire au sol, souffle en montant.

Séries/Réps : 3×12–20.

Erreurs : pousser avec les orteils, cambrer excessivement, genoux qui s'écartent.

Régressions : amplitude réduite ; **isométrie** en haut 10–15 s.

Progressions : **1 jambe** (alterne) ; **pause 3–5 s** en haut ; **tempo 3 s** à la descente.

Variante puissance : **pont fessier avec mini-pulsations** en haut (3–5 rebonds courts).

6) Hip thrust “maison” (dos appuyé)

Zones : fessiers, ischios, tronc.

Bénéfices : plus d'**amplitude** que le pont au sol → tension accrue des fessiers.

Mise en place

- **Dos haut** (omoplates) appuyé sur un **canapé/chaise stable**.
- Pieds largeur hanches, genoux 90° au sommet du mouvement.
- Mains sur bassin pour sentir l'alignement.

Mouvement

1. Bassin **vers le sol** en contrôle (ne pas s'effondrer).
2. **Pousse les talons** pour monter le bassin **jusqu'à l'horizontal**, buste aligné, regard légèrement vers l'avant.
3. **Serre fort les fessiers 2–3 s** en haut.
4. Redescends lentement.

Respiration : souffle fort en montant, inspire en descendant.

Séries/Réps : 3×10–15.

Erreurs : hypercambrure, menton qui part trop en arrière, pieds trop loin (tirent les ischios).

Régressions : faire **au sol** (pont fessier) ; réduire l’amplitude.

Progressions : **1 jambe** ; **pause 5 s** en haut ; **tempo 3–1–1** (3 s descente – 1 s bas – 1 s montée).

Variante puissance : **hip thrust + 3 pulsations** en haut à chaque rep.

7) Charnière de hanche sans charge (Hip Hinge)

Zones : ischios, fessiers, érecteurs du rachis (bas du dos).

Bénéfices : apprentissage du **geste fondamental** “pousser les hanches en arrière” (sécurité lombaire).

Mise en place

- Pieds largeur hanches, genoux **légèrement fléchis**.
- Mains sur les cuisses (ou manche à balai le long du corps).
- Poitrine ouverte, regard au sol **2–3 m devant**.

Mouvement

1. **Recule les fesses** comme si tu voulais toucher un mur derrière toi.
2. Le buste **s’incline** mais **dos reste plat** (imagine une table).
3. Descends jusqu’à **sensation d’étirement** derrière les cuisses.
4. **Pousse le sol** et **avance les hanches** pour remonter, serre les fessiers.

Respiration : inspire à la descente contrôlée, souffle en remontant.

Séries/Réps : 3×12–15.

Erreurs : arrondir le bas du dos, trop plier les genoux (ça devient un squat), regarder trop haut.

Régressions : **amplitude partielle** ; dos au mur (touche légèrement en bas).

Progressions : **tempo 3 s** descente ; **isométrie 2 s** au point d’étirement ; tenir un **sac de riz** près du corps.

Variante mobilité : enchaîner **3 bascules courtes** au point d’étirement avant de remonter.

8) Montée sur appui (Step-Up)

Zones : fessiers, quadriceps, mollets ; équilibre et proprioception.

Bénéfices : transfert très fonctionnel (monter des marches), **force unilatérale**.

Mise en place

- Devant une **chaise/banc stable** (hauteur genou ou plus bas pour débiter).
- Pied entier **à plat** sur l’appui ; buste droit.

Mouvement

1. **Pousse fort dans le talon** du pied posé pour **monter** le corps.
2. **Verrouille la hanche** en haut (fessier serré).

3. Redescends **doucement** en contrôlant ; change de jambe ou fais toutes les reps d'un côté.

Respiration : souffle en montant, inspire en redescendant.

Séries/Réps : 3×10–12/jambe.

Erreurs : se hisser avec l'élan, genou qui s'effondre vers l'intérieur, appui sur les orteils.

Régressions : **marche basse** (marche d'escalier) ; appui léger à un mur.

Progressions : **pause 1–2 s** en haut ; **hauteur plus grande** ; **montée genou** (monte, puis lève le genou libre).

Variante puissance : **montée explosive** (sans sauter), redescende lente.

9) Squat sumo avec pulsations (temps sous tension)

Zones : adducteurs, fessiers, quadriceps.

Bénéfices : **temps sous tension** élevé → meilleur recrutement musculaire.

Mise en place

- Position **sumo** (pieds très larges, pointes 30–45°).
- Mains jointes devant la poitrine, tronc droit.

Mouvement

1. Descends en **contrôle** jusqu'à ta profondeur confortable.
2. En bas, effectue **3–5 petites pulsations** (micro-mouvements courts).
3. **Remonte** en contractant fessiers/adducteurs.

Respiration : inspire en bas, **micro-souffles** pendant les pulsations, souffle fort pour remonter.

Séries/Réps : 3×10–12 (chaque rep = descente + pulsations + montée).

Erreurs : rebonds brusques (chocs), buste qui s'écrase.

Régressions : 1–2 pulsations seulement ; amplitude réduite.

Progressions : **5–8 pulsations** ; **pause 2 s** après pulsations avant de remonter.

Variante puissance : alterner **1 rep pulsations** / **1 rep saut**.

10) Squat jump (pliométrie contrôlée)

Zones : quadriceps, fessiers, mollets ; système nerveux (puissance).

Bénéfices : améliore l'**explosivité** ; utile pour le **pic nerveux** (synergie avec testostérone à court terme).

Mise en place

- Position de **squat classique** (pieds largeur épaules).
- Bras libres pour l'élan, tronc gainé.

Mouvement

1. Effectue une **demi-flexion** (quart à demi-squat).
2. **Explose** vers le haut en **sautant** ; bras fouettent naturellement.
3. **Atterris souple** : genoux fléchissent, talons s'approchent du sol en contrôle.
4. Reprends tout de suite la position de départ (rythme fluide).

Respiration : inspire en te préparant, souffle **au décollage**.

Séries/Réps : 3×8–12 (repos 60–90 s).

Erreurs : bruits d'atterrissage (manque de contrôle), genoux qui rentrent, dos qui bascule.

Régressions : **montées sur pointes (élevations mollets)** 3×20 ; **squats dynamiques sans saut**.

Progressions : **cycle saut + pause isométrique 2 s** en bas ; **sauts à 180°** (rotation contrôlée).

Variante sécurité : enchaîner **3 petits sauts + 1 squat sans saut** pour garder le contrôle.

11) Pompes classiques (Push-ups)

Zones : pectoraux, triceps, épaules, gainage du tronc.

Bénéfices : développe la force **haut du corps** + stabilité (tronc gainé), utile pour endurance sexuelle.

Mise en place

- Position **planche** : mains **sous les épaules**, bras tendus, jambes droites.
- Corps aligné **tête** → **talons** (pas de bassin qui tombe ou remonte).
- Pieds écartés largeur hanches (ou serrés pour plus de gainage).

Mouvement

1. Plie les **coudes** en les orientant **45°** par rapport au buste (pas collés, pas écartés).
2. Descends jusqu'à ce que **poitrine frôle le sol**.
3. **Souffle fort** et tends les bras pour remonter en planche solide.

Respiration : inspire descente, souffle montée.

Séries/Réps : 3×8–12 (débutant) → 3×15–20 (avancé).

Erreurs : cambrure lombaire, fesses trop hautes, amplitude partielle.

Régressions : pompes **sur les genoux**, pompes **contre un mur**.

Progressions : **pompes diamant** (mains rapprochées), **pompes déclin** (pieds sur chaise), **pompes explosives** (petit saut).

12) Pompes inclinées (pour épaules et gainage)

Zones : haut des pectoraux, épaules, triceps.

Bénéfices : transfert pour positions où on soutient son poids, **stabilité du tronc**.

Mise en place

- Pieds au sol, mains **sur un support** (chaise, table solide).
- Corps **droit et gainé**.

Mouvement

1. Plie les coudes en gardant le **tronc solide**.
2. Descends lentement poitrine vers le support.
3. **Souffle** et pousse pour revenir bras tendus.

Respiration : inspire descente, souffle montée.

Séries/Réps : 3×10–15.

Erreurs : bassin qui s'affaisse, mouvement à moitié.

Régressions : support **plus haut** (mur).

Progressions : support **plus bas** (table → chaise → sol).

13) Pompes « Pike » (pour épaules)

Zones : épaules, haut du dos, gainage.

Bénéfices : renforce la **stabilité des épaules** et du tronc.

Mise en place

- Position en **V inversé** : mains au sol, fesses hautes, talons vers le sol.
- Bras tendus, tête entre les bras.

Mouvement

1. Plie les coudes en **descendant la tête vers le sol**, devant les mains.
2. **Touchez presque le sol** avec le sommet du crâne.
3. Poussez fort pour remonter.

Respiration : inspire descente, souffle montée.

Séries/Réps : 3×6–10 (exercice exigeant).

Erreurs : arrondir le dos, plier les jambes exagérément.

Progressions : rapprocher les pieds des mains pour plus de verticalité.

14) Rowing inversé (tirage horizontal sans barre)

Zones : dos, biceps, gainage (équilibre avec pompes).

Bénéfices : améliore la **posture** et la force de tirage (rarement travaillée sans matériel).

Mise en place

- Allonge-toi sous une **table solide** (testée avant !).
- Attrape le bord avec les deux mains (prise large).
- Corps **gainé comme une planche**.

Mouvement

1. Tire la poitrine **vers le bord** en serrant les omoplates.

2. Garde le corps droit (pas de bassin qui tombe).
3. Redescends lentement.

Respiration : souffle en tirant, inspire en redescendant.

Séries/Réps : 3×8–12.

Régressions : pieds rapprochés (plus facile).

Progressions : pieds plus loin, **élévation des pieds sur support**.

Alternative : tirage serviette **fixée à une porte solide verrouillée** (traction avec serviette).

15) Planche ventrale (gainage)

Zones : abdos profonds, transverse, dos.

Bénéfices : tronc solide → meilleure **transmission de force et endurance sexuelle**.

Mise en place

- Avant-bras au sol, coudes sous épaules.
- Jambes tendues, pointes de pieds au sol.
- Corps droit (tête → talons).

Mouvement

1. **Rentrez légèrement le ventre** (nombril vers la colonne).
2. Maintenez la position **sans cambrer ni lever les fesses**.
3. Respirez calmement (pas d'apnée).

Durée : 3×20–40 s (débutant) → 3×45–60 s (avancé).

Erreurs : cambrure lombaire, épaules remontées.

Progressions : lever **un pied** ou **un bras**.

16) Planche latérale

Zones : obliques (stabilité bassin), gainage latéral.

Bénéfices : contrôle des mouvements latéraux du bassin (meilleur maintien pendant rapports).

Mise en place

- Allonge-toi sur le côté, appuie-toi sur l'avant-bras (coude sous épaule).
- Pieds **superposés** (ou un devant l'autre si débutant).

Mouvement

1. **Soulève les hanches** pour aligner épaules–bassin–chevilles.
2. Tiens la position **sans plier la taille**.
3. Respire calmement.

Durée : 3×15–30 s/côté (débutant) → 3×45 s (avancé).

Progressions : lever **la jambe du dessus** ; **planche latérale dynamique** (hanches qui montent/descendent doucement).

17) Bird-Dog (Oiseau-chien)

Zones : gainage lombaire, fessiers, coordination souffle–mouvement.

Bénéfices : stabilise le bassin → contrôle des mouvements.

Mise en place

- À quatre pattes (mains sous épaules, genoux sous hanches).

Mouvement

1. Étends **jambe droite et bras gauche** en ligne avec le tronc.
2. Tiens 1–2 s, **rentrez le ventre**, puis reviens lentement.
3. Alterne (jambe gauche + bras droit).

Répétitions : 3×10/côté.

Progressions : garder la position 5 s ; faire des **cercles avec les membres tendus**.

18) Dead Bug

Zones : abdos profonds, coordination.

Mise en place

- Allonge-toi sur le dos, **hanches et genoux à 90°**, bras vers le plafond.

Mouvement

1. Écrase **légèrement le bas du dos** contre le sol.
2. Tends lentement **jambe gauche + bras droit**, reviens, alterne.

Répétitions : 3×10/côté.

Progressions : mouvement **plus lent** ; **pauses de 2 s** bras/jambe tendus.

19) Chaise statique (Wall Sit)

Zones : quadriceps, fessiers, mental (isométrie).

Bénéfices : endurance musculaire, mental fort pour tenir plus longtemps.

Mise en place

- Dos contre un mur, cuisses **parallèles au sol**, genoux à 90°.
- Pieds largeur hanches, mains sur cuisses (pas de poussée).

Mouvement

1. Maintiens la position **sans bouger**.
2. Respire lentement, **serre légèrement les abdos**.

Durée : 3×20–30 s (débutant) → 45–60 s (avancé).

Progressions : lever un pied 5 s ; **pulsations** (mini-flexions) en bas.

20) Montées de genoux (Cardio hormonal)

Zones : hanches, abdos, cardio.

Bénéfices : booste la circulation → pic hormonal naturel (testostérone, dopamine).

Mise en place

- Debout, tronc gainé, bras libres.

Mouvement

1. Monte les genoux **à hauteur bassin** rapidement, alternés.
2. Bras actifs (comme sprint).
3. Maintiens un rythme **rapide mais contrôlé**.

Durée : 3×30–40 s.

Progressions : rythme plus rapide ; alterne avec 10 petits sauts.

Plan structuré sur 30 jours (4 semaines)

Fréquence : 5 jours/semaine + 1 jour mobilité + 1 jour repos complet

Durée moyenne : 25–35 min

Format : Échauffement → Bloc Force → Bloc Gainage → Cardio → Étirements

✓ Semaine 1 : Mise en route (apprentissage & posture)

Jour 1 :

- Squat 3×12
- Fente avant 3×8/jambe
- Pompes 3×8
- Planche ventrale 3×20 s
- Montées de genoux 3×20 s

Jour 2 :

- Pont fessier 3×12
- Bird-Dog 3×8/côté
- Rowing inversé 3×8
- Planche latérale 3×15 s/côté

- Montées sur pointe 3×20

Jour 3 : Repos actif (marche 20 min + étirements)

Jour 4 :

- Squat 3×15
- Hip-hinge (soulevé sans charge) 3×12
- Pompes inclinées 3×10
- Dead Bug 3×8/côté
- Montées de genoux 3×30 s

Jour 5 : Circuit complet (1 série de chaque : 1→10)

Jour 6 : Mobilité + Étirements (Bloc E)

Jour 7 : Repos complet

✓ Semaine 2 : Stabilité + Intensité légère

- Augmente à **3 séries** pour tous les exercices
- Pompes : ajoute **1 variante** (diamant ou pike)
- Planche ventrale : vise **30–40 s**
- Ajoute **1 circuit cardio léger** : Montées de genoux + Sauts sur place (20 s chacun × 3 tours)

✓ Semaine 3 : Force et endurance

- Passe en **circuit training** :
→ Squat 15 → Pompes 12 → Pont fessier 15 → Rowing 10 → Planche 30 s →
Montées de genoux 30 s → Fentes 8/jambe
- 2 circuits complets (repos 2 min entre)
- **Durée planche** : 40–50 s
- Ajoute **pompes explosives** ou **fentes marchées**

✓ Semaine 4 : Puissance et contrôle

- **3 circuits complets**
- Ajoute **burpees légers** (8–10 rép)
- Ajoute **shadow sprint** 15 s (6 répétitions)
- Planche 45–60 s
- Ajoute **pause 2 s en bas des squats et fentes** pour intensifier

⚡ Option EXPRESS (10 minutes) – Jours chargés

Structure : 3 exercices enchaînés × 3 tours (repos 30 s entre tours)

- ✓ **Jour A** : Squat 15 → Pompes 10 → Planche 30 s
- ✓ **Jour B** : Pont fessier 15 → Fente 8/jambe → Montées de genoux 30 s
- ✓ **Jour C** : Hip-hinge 12 → Rowing inversé 10 → Planche latérale 20 s/côté

Durée totale : 8–10 min → Efficace pour maintenir les gains

🔑 **Conseils clés pour maximiser les résultats**

- ✓ **Priorité à la qualité** : Chaque mouvement doit être **propre et contrôlé**
- ✓ **Souffle synchronisé** : Inspire à la descente, souffle fort à la montée
- ✓ **Gainage permanent** : Rentrez légèrement le ventre à chaque exercice
- ✓ **Progression intelligente** : N'augmente qu'**un paramètre** à la fois (réps OU séries OU intensité)
- ✓ **Récupération active** : Étirements + respiration 4-7-8 après chaque séance
- ✓ **Hydratation & sommeil** : 2 L d'eau/jour, 7–8 h de sommeil = hormones optimales

✓ **Résultats attendus après 30 jours (si suivi rigoureux)**

- ✓ **Virilité accrue** : Testostérone stimulée naturellement → plus d'énergie masculine
- ✓ **Érections plus fermes** : Circulation sanguine optimisée, muscles du plancher pelvien renforcés
- ✓ **Endurance sexuelle boostée** : Capacité à tenir plus longtemps grâce à un tronc solide et des jambes puissantes
- ✓ **Corps plus tonique et athlétique** : Taille affinée, cuisses/fessiers sculptés, épaules plus fermes
- ✓ **Mental fort et moins de stress** : Grâce au combo activité + respiration + mobilité
- ✓ **Confiance sexuelle augmentée** : Parce que vous sentez le contrôle et la puissance

🔥 **À retenir** : Cette fiche combinée avec **Fiche 4 (alimentation)**, **Fiche 5 (recettes)** et **Fiche 9 (Kegel)** = **combo explosif pour virilité, endurance et fertilité**.